


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

**РАССМОТРЕНО**  
на РМО педагогов внеурочной  
деятельности  
Рук. РМО  Е. В. Сергеева  
Протокол № 1  
от «28» августа 2018 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
 С. П. Махмудова  
«28» августа 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
 Н. Д. Малеева  
Приказ № 140  
«29» августа 2018 г.

**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности кружка  
**«Волейбол»**  
для обучающихся 9 класса  
(физкультурно-спортивного направления)  
Срок реализации – 1 год

Составитель: Гущин П.В.  
учитель ОБЖ и технологии

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы внеурочной деятельности.

«Волейбол» (физкультурно-спортивного направления), автор: учитель ОБЖ и технологии Гущин Павел Викторович (МБОУ Тагинская средняя общеобразовательная школа).

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011г.; Волейбол в школе. Пособие для учителя /В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

### **Цели программы:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся

*должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую помощь при травмах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются такие группы качеств как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

## Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 9 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о развитии ребёнка этого возраста. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Форма занятий	Вид деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

### Формы учёта знаний и умений, для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

### Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5	1	4
2	Прямой нападающий удар	5	1	4
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6	1	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	-	4
5	Двусторонняя учебная игра	8	-	8
6	Одиночное блокирование и страховка	4	1	3
7	Командные тактические действия в нападении и защите	2	-	2
	Физическая подготовка в процессе занятия			
	<b>Итого 34 часа</b>			